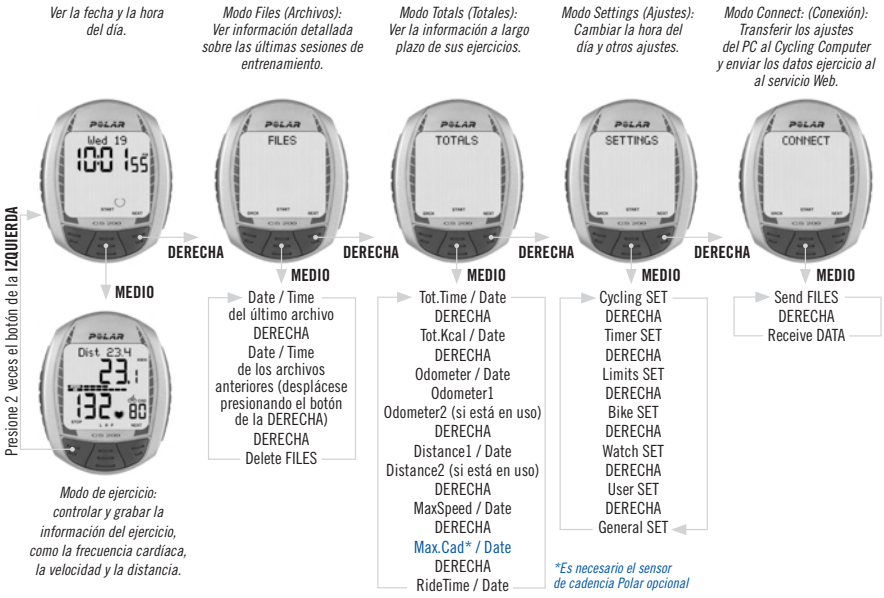
# Polar CS200™

Manual del Usuario

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY


Ver la fecha y la hora del día.
Modo Files (Archivos): Ver información detallada sobre las últimas sesiones de entrenamiento.
Modo Totals (Totales): Ver la información a largo plazo de sus ejercicios.
Modo Settings (Ajustes): Cambiar la hora del día y otros ajustes.
Modo Connect: (Conexión): Transferir los ajustes del PC al Cycling Computer y enviar los datos ejercicio al al servicio Web.
Wed 19
FILES
TOTALS
SETTINGS
CONNECT
DERECHA
MEDIO
Presione 2 veces el botón de la IZQUIERDA
Dist 23.4
Modo de ejercicio: controlar y grabar la información del ejercicio, como la frecuencia cardíaca, la velocidad y la distancia.
Date / Time del último archivo
DERECHA
Date / Time de los archivos anteriores (desplácese presionando el botón de la DERECHA)
DERECHA
Delete FILES
Tot.Time / Date
DERECHA
Tot.Kcal / Date
DERECHA
Odometer / Date
Odometer1
Odometer2 (si está en uso)
DERECHA
Distance1 / Date
Distance2 (si está en uso)
DERECHA
MaxSpeed / Date
DERECHA
Max.Cad* / Date
DERECHA
RideTime / Date
Cycling SET
DERECHA
Timer SET
DERECHA
Limits SET
DERECHA
Bike SET
DERECHA
Watch SET
DERECHA
User SET
DERECHA
General SET
*Es necesario el sensor de cadencia Polar opcional
Send FILES
DERECHA
Receive DATA

# BOTONES

***Nota:*** *Al pulsar brevemente un botón, el efecto será distinto que si se mantiene presionado el botón durante más tiempo:*

- ***Presión normal:*** *presionar y soltar el botón.*
- ***Presión larga:*** *mantener presionado el botón (por lo menos durante 1 segundo). Utilice las presiones largas como accesos directos (descritos en los modos principales).*

## IZQUIERDA

- Detiene o interrumpe la grabación del ejercicio.
- Cancela la función.
- Sale del menú y vuelve al nivel anterior del menú.
- Vuelve al modo de tiempo desde cualqui er modo (mantenga presionado el botón por lo menos durante un segundo, excepto en el modo de ejercicio, en el que debe presionar el botón dos veces).

## DERECHA

- Va al siguiente modo o nivel de menú.
- Aumenta el valor seleccionado.

## MEDIO

- Inicia la grabación del ejercicio.
- Acepta la función.
- Entra en el modo o el menú mostrado y se mueve a un nivel de menú inferior.
- Modo de ejercicio:
  - registra la información relativa a las vueltas durante el ejercicio
- Enciende la luz de fondo en todos los modos (mantenga presionado el botón por lo menos durante 1 segundo).

# CONTENIDO

La información relativa a la utilización del producto con el sensor de cadencia está en texto azul.


**1. INTRODUCCIÓN AL POLAR CYCLING COMPUTER ..... 7**
1.1 COMPONENTES DEL PRODUCTO ..... 7
1.2 UTILIZACIÓN DEL CYCLING COMPUTER POR PRIMERA VEZ ..... 8
1.3 INSTALACIÓN DEL SOPORTE PARA BICICLETA, CYCLING COMPUTER Y SENSORES DE VELOCIDAD Y CADENCIA ..... 12
1.3.1 Soporte para bicicleta y Cycling Computer ..... 12
1.3.2 Sensor de velocidad ..... 13
1.3.3 Sensor de cadencia ..... 15
1.4 LLEVAR PUESTO EL TRANSMISOR ..... 17

**2. EJERCICIO ..... 18**
2.1 GRABACIÓN DEL EJERCICIO Y MEDICIÓN DE LA FRECUENCIA CARDÍACA ..... 18
2.2 FUNCIONES DURANTE EL EJERCICIO ..... 20
2.3 DETENCIÓN DEL EJERCICIO Y VISUALIZACIÓN DEL RESUMEN DEL EJERCICIO ..... 25

**3. VISUALIZACIÓN DE LA INFORMACIÓN GRABADA: ARCHIVO ..... 27**
3.1 VER ARCHIVOS DE EJERCICIOS ..... 27
3.2 BORRADO DE ARCHIVOS UNO A UNO ..... 31

**4. VALORES TOTALES ..... 32**

**5. AJUSTES ..... 37**
5.1 AJUSTE DE LA DISTANCIA DEL RECORRIDO PARA LA FUNCIÓN DE LA HORA DE LLEGADA ESTIMADA Y LA GRABACIÓN DE VUELTA AUTOMÁTICA (AJUSTE DE CICLISMO) ..... 37







5.2 AJUSTE DEL CRONÓMETROS ..... 39
5.3 AJUSTES DE LOS LÍMITES DE LA FRECUENCIA CARDÍACA (AJUSTE DE LÍMITES) ..... 40
5.3.1 OwnZone ..... 42
5.4 AJUSTES DE LA BICICLETA (BIKE SET) ..... 45
5.5 AJUSTES DEL RELOJ (WATCH SET) ..... 49
5.6 AJUSTE DE INFORMACIÓN PERSONAL (USER SET) ..... 51
5.7 AJUSTE DE LOS SONIDOS Y LAS UNIDADES DEL CYCLING COMPUTER (GENERAL SET) ..... 54

**6. CONEXIÓN: COMUNICACIÓN DE DATOS ..... 55**
6.1 MODIFICAR LA CONFIGURACIÓN CON UN ORDENADOR ..... 55
6.2 TRANSFERENCIA DE LOS DATOS DE ENTRENAMIENTO A LA AGENDA DE ENTRENAMIENTO DE LA WEB ..... 56

**7. CUIDADO Y MANTENIMIENTO ..... 57**

**8. PRECAUCIONES ..... 60**

**9. PREGUNTAS FRECUENTES ..... 62**

**10. ESPECIFICACIONES TÉCNICAS ..... 64**

**11. GARANTÍA INTERNACIONAL LIMITADA DE POLAR ..... 66**

**12. EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD DE POLAR ..... 67**

**13. ÍNDICE ..... 68**




ESP

# 1. INTRODUCCIÓN AL POLAR CYCLING COMPUTER

## 1.1 COMPONENTES DEL PRODUCTO

La caja del Cycling Computer de Polar contiene los siguientes elementos:

**Cycling Computer**
El Cycling Computer muestra y graba datos de ejercicio en bicicleta durante el entrenamiento. Introduzca los ajustes personales en el Cycling Computer y analice la información del ejercicio después del entrenamiento.

**Polar Bike Mount™**
Monte el Bike Mount™ (soporte para bicicleta) en la bicicleta y póngale el Cycling Computer encima.

**Polar Speed Sensor™**
Este sensor de velocidad inalámbrico mide la velocidad y la distancia durante la sesión de ciclismo.

**Polar Cadence Sensor™**
El CS200cad incluye un sensor de cadencia. El sensor de cadencia inalámbrico mide la velocidad a la que giran los pedales de la bicicleta. La información relativa al uso del producto con el sensor de cadencia aparece en azul.
El CS200 no incluye un sensor de cadencia, pero puede adquirirlo como accesorio.

**Transmisor codificado Polar WearLink™**
El **conector** transmite la señal de la frecuencia cardíaca al Cycling Computer.
Las áreas con electrodos de la **banda** detectan la frecuencia cardíaca.

**Servicios Web de Polar**
polarpersonaltrainer.com es un servicio web completo diseñado para ayudarle a alcanzar sus metas de entrenamiento. La suscripción gratuita le permite acceder a un programa de entrenamiento personalizado, a la agenda, a artículos útiles y mucho más. Además, podrá consultar las recomendaciones más recientes sobre productos y servicio técnico en línea en www.polar.fi.

**Asistencia al cliente e información de la garantía internacional**
Si su Cycling Computer requiere reparación, envíelo con una tarjeta de devolución para su reparación al Centro de servicio técnico de Polar. Polar ofrece dos años de garantía al cliente/comprador original del producto. Conserve el recibo o la factura original como prueba de su compra.

Puede descargarse la última versión del manual del usuario desde www.polar.fi/support.





## 1.2 UTILIZACIÓN DEL CYCLING COMPUTER POR PRIMERA VEZ

Introduzca sus ajustes en el modo Basic Settings (Ajustes básicos) (hora, fecha, unidades y ajustes personales).

### Cómo introducir los ajustes básicos

Al introducir información personal precisa, se garantiza que reciba comentarios correctos acerca de su rendimiento (consumo de calorías, determinación de OwnZone, etc.).

Active el Cycling Computer pulsando el botón del **MEDIO**.
La pantalla aparece llena de cifras y letras.
1. Presione el botón del **MEDIO**. Aparece **BASIC SET** (Ajuste básico).
2. Continúe presionando el botón del **MEDIO** y siga los pasos que se describen a continuación:

| La pantalla muestra: | Pulse el botón de la DERECHA para ajustar el valor que parpadea | Pulse el botón del MEDIO para aceptar el valor |
|---|---|---|
| 3. **Time Set**<br>• Modo de tiempo de 24 h/12 h | **DERECHA**<br>• Ajustar el formato de 24 h o de 12 h. | **MEDIO** |
| • AM / PM (para el formato de 12 h) | **DERECHA**<br>• Ajustar AM o PM. | **MEDIO** |

| La pantalla muestra: | Pulse el botón de la DERECHA para ajustar el valor que parpadea | Pulse el botón del MEDIO para aceptar el valor |
|---|---|---|
| • Hours | **DERECHA**<br>• Ajustar las horas.* | **MEDIO** |
| • Minutes | **DERECHA**<br>• Ajustar los minutos.* | **MEDIO** |
| 4. **Date Set****<br>• Day / Month | **DERECHA**<br>• Ajustar el día (en formato de 24 h) o el mes (en formato de 12 h).* | **MEDIO** |
| • Month / Day | **DERECHA**<br>• Ajustar el mes (en formato de 24 h) o el día (en formato de 12 h).* | **MEDIO** |
| • Year | **DERECHA**<br>• Ajustar el año.* | **MEDIO** |

***Nota:***

- **Los dígitos avanzan más rápidamente si mantiene presionado el botón de la **DERECHA** mientras ajusta el valor.*
- ****La fecha se mostrará en el formato de hora seleccionado (24 h: día - mes - año / 12 h: mes - día - año).***
- *Después de cambiar la batería o de poner a cero el Cycling Computer, sólo necesita fijar la hora y la fecha en los ajustes básicos. Puede omitir el resto de los ajustes manteniendo presionado el botón de la **IZQUIERDA**.*



177

| La pantalla muestra: | Pulse el botón de la DERECHA para ajustar el valor que parpadea | Pulse el botón del MEDIO para aceptar el valor |
|---|---|---|
| 5. **Unit**<br>kg/cm o lb/ft | **DERECHA**<br>• Ajustar las unidades de peso y la estatura: kg/cm o lb/ft. | **MEDIO** |
| 6. **Weight**<br>kg/lb | **DERECHA**<br>• Ajustar el peso en kilogramos o libras.<br><br>***Nota:*** *Si se equivoca de unidades, puede cambiarlas presionando el botón de la **IZQUIERDA** y volviendo al paso 5.* | **MEDIO** |
| 7. **Height**<br>cm/ft | **DERECHA**<br>• Ajustar la estatura en cm o ft.<br>• Ajustar las pulgadas (si eligió lb/ft). | **MEDIO**<br><br>**MEDIO** |
| 8. **Birthday**<br>• Day / Month | **DERECHA**<br>• Ajustar el día (en formato de 24 h) o el mes (en formato de 12 h). | **MEDIO** |
| • Month / Day | **DERECHA**<br>• Ajustar el mes (en formato de 24 h) o el día (en formato de 12 h). | **MEDIO** |
| • Year | **DERECHA**<br>• Ajustar el año. | **MEDIO** |

| La pantalla muestra: | Pulse el botón de la DERECHA para ajustar el valor que parpadea | Pulse el botón del MEDIO para aceptar el valor |
|---|---|---|
| 9. **Sex**<br>Male / Female | **DERECHA**<br>• Seleccionar hombre o mujer. | **MEDIO** |

- Aparecerá **Settings done** (Ajustes listos).
- Para cambiar los valores, presione el botón de la **IZQUIERDA** hasta que vuelva al ajuste deseado.
- Para aceptar los valores, presione el botón del **MEDIO** y el Cycling Computer pasará al modo de tiempo.

El Cycling Computer pasará al modo de ahorro de energía (pantalla en blanco) al presionar el botón de la **IZQUIERDA** o si en cinco minutos no pulsa ningún botón en el modo de tiempo. Puede activar de nuevo el Cycling Computer presionando cualquier botón.





## 1.3 INSTALACIÓN DEL SOPORTE PARA BICICLETA, EL CYCLING COMPUTER Y LOS SENSORES DE VELOCIDAD Y CADENCIA

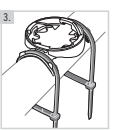
### 1.3.1 SOPORTE PARA BICICLETA Y CYCLING COMPUTER

1. Puede instalar el soporte para bicicleta y el ordenador en el lado derecho o izquierdo del manillar o en la potencia del manillar.

2.

2. Coloque la pieza de goma en el manillar o en la potencia del manillar y ponga el soporte para bicicleta encima.

3.

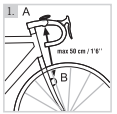


3. Utilice las bridas de plástico para fijar el soporte para bicicleta y ajústelo perfectamente al manillar o a la potencia. Sujete el soporte para bicicleta con firmeza. Corte la brida de plástico que sobra.

4. Ponga el ordenador en el soporte para bicicleta. Gírelo hacia la derecha hasta oír un sonido. Puede soltar el ordenador presionándolo y girándolo a la vez hacia la izquierda.

### 1.3.2 SENSOR DE VELOCIDAD

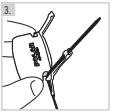
Para instalar el sensor de velocidad y el imán del radio necesitará una cizalla y un destornillador pequeño.




1. Coloque el sensor de velocidad (B) en el lado opuesto de la horquilla delantera al que haya instalado el Cycling Computer (A). El sensor de velocidad y el Cycling Computer no deben de estar separados, el uno del otro, más de 30-40 cm/1'-1' 3''. Si ha instalado el Cycling Computer en la potencia o si realiza ejercicio en entornos con interferencias electromagnéticas será preciso reducir dicha distancia (mínimo de 30cm/1'). El sensor de velocidad y el Cycling Computer deben de formar un ángulo de 90º aproximadamente.

Si la distancia entre el sensor de velocidad y el Cycling Computer tiene que ser mayor de la recomendada (por ejemplo, en bicicletas de montaña con horquilla de suspensión delantera), el sensor de velocidad se puede colocar en el mismo lado en el que haya instalado el Cycling Computer. En este casola distancia máxima es 50cm/1'6''.

2. Fije la pieza de goma al sensor.

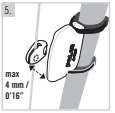



3. Pase las bridas de plástico a través del sensor y de los orificios de la pieza de goma.

4. Ajuste el sensor a la horquilla delantera de forma que el logotipo de POLAR esté orientado hacia fuera. Ajuste las bridas sin apretarlas. **No las apriete completamente todavía.**








5. Ponga el imán en uno de los radios al mismo nivel que el sensor. El orificio del imán debe mirar al sensor de velocidad. Ajuste el imán al radio y fíjelo sin apretar con un destornillador. No lo apriete completamente todavía.

Precise la posición del imán y del sensor de velocidad de forma que el imán pase cerca del sensor pero sin tocarlo. Ajuste el sensor hacia los radios de la rueda todo lo que sea posible. La distancia máxima entre el sensor y el imán debe de ser de 4 mm. La distancia es correcta cuando es posible colocar una brida de plástico justo entre el imán y el sensor.

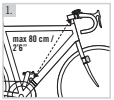
Gire la rueda delantera para poder ver una lectura de velocidad en la pantalla. La lectura indica que el imán y el sensor de velocidad están colocados correctamente. Una vez que el imán y el sensor de velocidad estén bien colocados, ajuste el tornillo del imán con un destornillador. Apriete también las bridas de plástico y corte los extremos sobrantes.

Su seguridad es importante para nosotros. Mientras está montando en bicicleta, no deje de mirar la carretera para evitar accidentes y lesiones. Compruebe que puede girar el manillar con normalidad y que los cables del freno o de las velocidades no tocan el soporte de la bicicleta o los sensores. Compruebe también que el soporte de la bicicleta o los sensores no interfieren con el pedaleo, el uso del freno o las velocidades.

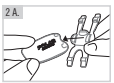
Antes de empezar a montar en bicicleta, debe introducir el tamaño de la rueda de su bicicleta en el ordenador. Para obtener más información, consulte las páginas 45-48.

### 1.3.3 SENSOR DE CADENCIA

Para instalar el sensor de cadencia y el imán de la biela necesita una cizalla.




1. Busque una posición adecuada en la barra vertical para la instalación del sensor de cadencia. El sensor debe colocarse a una distancia máxima de 80 cm del Cycling Computer montado. Si es necesario, el sensor también se puede montar en la barra del sillín.



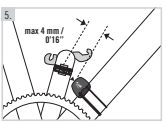
2. Coloque la pieza de goma en el sensor de cadencia (A) y pase las bridas de plástico a través del sensor de cadencia y los orificios de las piezas de plástico (B).

3. Limpie y seque una zona adecuada para el sensor y ajústelo a la barra vertical. Si el sensor toca la biela (al girar), cambie ligeramente la posición del sensor hacia arriba. Ajuste las bridas de plástico sin apretarlas demasiado. No las apriete completamente todavía.

4. El imán de biela debe instalarse verticalmente en la parte interna de la biela. Antes de conectar el imán a la biela, la zona debe limpiarse y secarse cuidadosamente. Ponga el imán en la biela y fíjelo con la cinta adhesiva.








5. Precise la posición del imán de la biela y del sensor, de manera que el imán pase cerca del sensor pero sin tocarlo.

La distancia máxima entre el sensor de cadencia y el imán de la biela debe ser de 4 mm. La distancia es correcta cuando es posible colocar una brida de plástico justo entre el imán y el sensor. Es importante que la esquina inferior del sensor mire al imán durante la rotación, y también cuando el sensor esté fijado a la barra del sillín. La esquina inferior del sensor se muestra en la imagen con una flecha. Una vez que el imán de la biela y el sensor están bien colocados, apriete las bridas de plástico y corte los extremos sobrantes de las bridas.

Antes de empezar a montar en bicicleta, debe introducir el tamaño de la rueda de su bicicleta en el ordenador y activar la función decadencia. Para obtener más información, consulte las páginas 45-48.

### 1.4 LLEVAR PUESTO EL TRANSMISOR

La transmisión codificada de la frecuencia cardíaca reduce la interferencia con otros monitores de frecuencia cardíaca que estén cerca. Para asegurar que la búsqueda de codificación se ha realizado con éxito y que la monitorización de la frecuencia cardíaca se realizará sin problemas, **mantenga el Cycling Computer a una distancia no superior a 1 metro del transmisor**. Compruebe que no está cerca de otras personas con monitores de frecuencia cardíaca u otras fuentes de interferencias electromagnéticas (para obtener más información sobre las interferencias, consulte la sección Precauciones en la página 60).

Para medir su frecuencia cardíaca, deberá llevar puesto el transmisor.

1. Humedezca las áreas de electrodos de la banda elástica con agua corriente y asegúrese de que están bien mojadas.

2. Acople el conector a la banda elástica. Sitúe la letra **L** del conector junto a la palabra **LEFT** de la banda y abroche el cierre. Ajuste la longitud de la banda de manera que se sienta cómodo. Ajuste la banda alrededor del pecho, por debajo de los músculos pectorales, y abroche el segundo cierre.

3. Compruebe que las áreas de electrodos humedecidas hacen un buen contacto con la piel y que el logotipo de Polar del conector se encuentra en posición vertical y centrada.

Consulte el siguiente capítulo para ver cómo comenzar la medición de la frecuencia cardíaca.

Para separar el conector de la banda, presione con el pulgar y el índice y gire la mano tal como se indica en la imagen.

***Nota:*** *Si la unidad de pulsera no muestra la frecuencia cardíaca, asegúrese de que los electrodos del transmisor están húmedos y de que la banda está bien ajustada.*



181

## 2. EJERCICIO

### 2.1 GRABACIÓN DEL EJERCICIO Y MEDICIÓN DE LA FRECUENCIA CARDÍACA

Puede grabar siete archivos de ejercicios. Hay dos formas para empezar a grabar el ejercicio. Si activa la función AutoStart (inicio automático), el Cycling Computer inicia y detiene automáticamente la grabación del ejercicio cuando empieza y termina de pedalear. Si la función de inicio automático está apagada, puede iniciar la grabación del ejercicio presionando el botón del **MEDIO**. Si desea obtener más información sobre la función de inicio automático y sobre cómo encender y apagar la función, consulte las páginas 45-46.

1. Lleve el transmisor tal y como se describe en la sección *"Ponerse el transmisor"* de la página 17. En las páginas 12-16 se explica cómo fijar el soporte para bicicleta y los sensores de velocidad y de cadencia a la bicicleta.

2. Active el Cycling Computer presionando el botón del **MEDIO** y empiece desde el modo de tiempo. El Cycling Computer leerá automáticamente la frecuencia cardíaca. **Espere hasta que el ordenador detecte la frecuencia cardíaca y en la pantalla aparezca el símbolo de corazón ♥ enmarcado y parpadeante al cabo de 15 segundos.*** Todavía no se ha grabado la duración del ejercicio.

3. Ponga el ordenador en el soporte de la bicicleta.
   - Si ha activado **AutoStart** (inicio automático), el valor de la frecuencia cardíaca y la velocidad aparecen en la pantalla cuando empiece a pedalear.
   - Si ha desactivado **AutoStart** (inicio automático) puede empezar la grabación del ejercicio pulsando el botón del **MEDIO** cuando aparezca el valor de la frecuencia cardíaca y la velocidad en la pantalla.
     También comienza a registrarse la duración del ejercicio.

4. • Si ha desactivado la función **AutoStart**, el ordenador detiene automáticamente la grabación del ejercicio cuando deja de pedalear.
   • Si la función **AutoStart** está desactivada, detenga el ejercicio presionando dos veces el botón de la **IZQUIERDA**. Para obtener más información sobre cómo detener el ejercicio, consulte la página 25.

- Si no se muestra su ritmo cardíaco y aparece 00 en la pantalla, la detección de la frecuencia cardíaca se ha detenido. Acerque el Cycling Computer al logotipo de Polar del transmisor para reiniciar la detección de la frecuencia cardíaca. No es necesario pulsar ningún botón.
- Si se selecciona **OwnZone®**, el procedimiento de determinación de OwnZone comienza cuando empieza la grabación del ejercicio. Para obtener más información, consulte la sección OwnZone en la página 42.
- Si desea omitir la determinación de OwnZone y utilizar el valor OwnZone determinado anteriormente, presione el botón del **MEDIO** cuando aparezca el símbolo OwnZone OZ ▶ ____ en la pantalla. Si no ha determinado antes el valor OwnZone, se utilizarán los límites de frecuencia cardíaca basados en la edad.

***Nota:*** *Un reborde alrededor del símbolo de frecuencia cardíaca indica una transmisión de frecuencia cardíaca codificada.*
- *Si el Cycling Computer no muestra la frecuencia cardíaca, compruebe que los electrodos del transmisor están húmedos y que la banda está bien ajustada.*



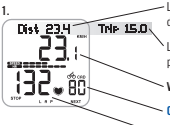


## 2.2 FUNCIONES DURANTE EL EJERCICIO

***Nota:*** *La información del ejercicio sólo se guarda si el cronómetro, es decir, la duración del ejercicio, ha estado en marcha durante más de un minuto o si se ha almacenado como mínimo una vuelta.*

**Cambio de la información de la pantalla:** Pulse el botón de la **DERECHA** para mostrar las siguientes opciones durante el ejercicio:

1.




La **distancia recorrida** alterna con la distancia del recorrido cuando se toma el tiempo de al menos una vuelta.

La **distancia del recorrido** se pone a cero cada vez que se toma el tiempo de la vuelta presionando el botón del **MEDIO**.

**Velocidad de marcha** (km/h o mph)

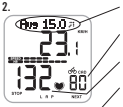
**Cadencia**, es decir, su velocidad de pedaleo.

**Frecuencia cardíaca.** Si no aparece la lectura de la frecuencia cardíaca, o si no ha ajustado la información del usuario, aparecerá la velocidad.

SPEED — La velocidad y la frecuencia cardíaca también se muestran gráficamente. Cuantas más barras se muestren, mayor será la frecuencia cardíaca o la velocidad, y viceversa. Una barra de velocidad representa 5 km/h o 3 mph y cuando se muestran las 10 barras la velocidad es de 50 km/h o 30 mph o superior.

***Nota:*** *También puede presionar y mantener presionado el botón de la **DERECHA** para que el Cycling Computer se desplace por las vistas automáticamente. El desplazamiento puede desactivarse presionando y manteniendo presionando el botón de la **DERECHA**.*

**2.**




Indicador de aumento ↗ o disminución ↘ de la **velocidad media.**

**Cadencia**

**Frecuencia cardíaca**

**Kilocalorías** que ha quemado hasta el momento.
La acumulación de kilocalorías comienza cuando aparece la frecuencia cardíaca. Si no hay lectura de la frecuencia cardíaca o no ha establecido la información del usuario, se muestra la velocidad en lugar de la información de calorías.

**3.**

**Cronómetro**, es decir, duración del ejercicio.

**Cadencia**

**Frecuencia cardíaca**

**4.**

**La hora de llegada estimada** o, si la función de la distancia recorrida está desactivada, se muestra la velocidad en su lugar. Si establece la distancia que va a recorrer, el Cycling Computer calcula la hora de llegada al destino en función de la velocidad de la marcha. Para obtener más información, consulte la página 37.

**Hora del día**

**Cadencia**

**Frecuencia cardíaca**





**5.**

**Límites del ritmo cardíaco:** A la izquierda puede ver el límite inferior de la frecuencia cardíaca, y a la derecha el límite superior de la frecuencia cardíaca. El símbolo de ritmo cardíaco se mueve hacia la izquierda o hacia la derecha de acuerdo con su frecuencia cardíaca. Si el símbolo de corazón no es visible, significa que su frecuencia cardíaca está o bien por debajo del límite inferior de frecuencia cardíaca parpadeante o por encima del límite superior de frecuencia cardíaca parpadeante. En este caso se dispara una alarma, siempre que los sonidos estén activados. Si no hay lectura de la frecuencia cardíaca, los límites no se muestran. Para obtener más información, consulte la página 40.

**Tiempo que ha entrenado en la zona objetivo**, es decir, dentro de los límites de la frecuencia cardíaca.

**Cadencia**

**Frecuencia cardíaca**

**6.**

**Frecuencia cardíaca media** e indicador de aumento ↗ o disminución ↘ de la frecuencia cardíaca media durante el último minuto.

El **total de calorías quemadas hasta el momento** (kcal/h) alterna con la intensidad de pedaleo (kcal/km o kcal/m). Si no hay lectura de la frecuencia cardíaca o no ha establecido la información del usuario, se muestra la velocidad en lugar de la información de calorías.

**Cadencia**

**Frecuencia cardíaca**

**Alarma de zona objetivo:** Con la alarma de zona objetivo puede asegurarse de que está haciendo ejercicio a la intensidad correcta. Cuando están activados los límites de frecuencia cardíaca objetivo, el ordenador emite una alarma si está por encima o por debajo del límite. Puede fijar los límites de su zona objetivo en el menú Settings/Limits SET. Para obtener más información, consulte la página 40. Si está fuera de la zona objetivo, el valor de la frecuencia cardíaca comienza a parpadear y el Cycling Computer emite un pitido con cada latido cardíaco.

El símbolo en la esquina superior derecha de la pantalla indica que el sonido de la alarma de la zona objetivo está activado. Tenga en cuenta que los sonidos de los botones también se pueden activar o desactivar en el modo Settings (Ajustes). Para activar o desactivar los sonidos, consulte la página 54.

***Nota:*** *Si no están activados los límites de frecuencia cardíaca, no sonará ninguna alarma de zona objetivo en el modo de grabación de ejercicio ni se colocará ninguna información en el archivo de resumen o en el archivo.*

**Guardar el tiempo de intervalo de interrupción y de vuelta:** Presione el botón del **MEDIO** para guardar el tiempo de interrupción y de vuelta.
El **tiempo de vuelta** indica el tiempo que se tarda en hacer una vuelta. El **tiempo de intervalo de interrupción** es el tiempo transcurrido desde el principio del ejercicio hasta que se almacena un tiempo de vuelta (por ejemplo, al principio de un ejercicio, hasta que se almacena la cuarta vuelta).

Tiempo de la vuelta

Número de la vuelta

Tiempo del intervalo de interrupción

Frecuencia cardíaca media calculada desde el principio de la vuelta

***Nota:***

- *Si ha activado la función Automatic Lap en el modo Setting (Ajustes), el Cycling Computer registra automáticamente las vueltas cuando alcanza la distancia establecida, por ejemplo, cada kilómetro o milla. Para obtener más información, consulte la página 37.*
- *Puede almacenar los tiempos de hasta 50 vueltas. Cuando la memoria de las vueltas esté llena, aparecerá el texto* ***LapTime FULL*** *(Tiempo de vueltas lleno). Puede tomar la duración de las vueltas durante el ejercicio, pero no se siguen grabando.*





**Cronómetros:** Los cronómetros del Cycling Computer funcionan durante la grabación del ejercicio. El Cycling Computer emite un pitido y muestra cuándo coinciden los tiempos de los cronómetros. Si solo está activado el temporizador 1, el mismo temporizador emite un pitido cuando haya transcurrido el tiempo establecido durante el ejercicio. Si también está activado el temporizador 2, los cronómetros alternan durante el ejercicio. Para obtener más información, consulte la página 39.

### Detener el ejercicio:

1. Presione el botón de la **IZQUIERDA**. Se detienen la grabación del ejercicio, el cronómetro y otros cálculos.
2. Para continuar, presione el botón del **MEDIO**.

**Hacer ejercicio en la oscuridad:** Si activa la luz de fondo pulsando y manteniendo presionado el botón del **MEDIO** durante la grabación de un ejercicio, la luz de fondo volverá a activarse automáticamente durante el mismo ejercicio cada vez que presione un botón cualquiera.

***Nota:*** *Una vez alcanzado el tiempo de registro máximo (99 horas 59 min 59 s), el ordenador emite un pitido, detiene la grabación y muestra el mensaje* ***HALT*** *(Detener). Detenga la grabación presionando el botón de la* ***IZQUIERDA****. Para obtener más información sobre cómo liberar memoria para añadir archivos nuevos borrando archivos antiguos, consulte la página 31.*

## 2.3 DETENCIÓN DEL EJERCICIO Y VISUALIZACIÓN DEL RESUMEN DEL EJERCICIO

1. Presione el botón de la **IZQUIERDA** para interrumpir la grabación del ejercicio. Aparece **Paused** (Interrumpido).
2. Presione el botón de la **IZQUIERDA**. Se muestra **Summary FILE** (ARCHIVO de resumen) y empieza a aparecer automáticamente la siguiente información:

| Información grabada del archivo de ejercicio | |
|---|---|
| | Duración del ejercicio registrado<br>Frecuencia cardíaca media |
| **Limits** | Límites de ritmo cardíaco utilizados durante el ejercicio (si se han establecido los límites). |
| **In Zone** | Tiempo transcurrido en la zona de ritmo cardíaco objetivo. |
| **Kcal** | Kilocalorías quemadas durante el ejercicio. |
| **AvgSpeed** | Velocidad media. |
| **Avg Cad.** | Cadencia media |



185

| Información grabada del archivo de ejercicio | |
|---|---|
| **Distance** | Distancia recorrida. |
| **RideTime** | Tiempo que se ha estado montando en bicicleta.<br>Por ejemplo, si para de pedalear pero no detiene la grabación del ejercicio, el contador del tiempo que se ha estado montando en bicicleta se detiene automáticamente, pero el tiempo de ejercicio sigue transcurriendo.<br>Si está activada la función AutoStart (inicio automático), el tiempo de ejercicio y el tiempo que se ha estado montando en bicicleta es el mismo debido a que el Cycling Computer inicia y detiene automáticamente la grabación cuando empieza a pedalear y cuando se detiene. |

# 3. VISUALIZACIÓN DE LA INFORMACIÓN GRABADA: ARCHIVO

El archivo del ejercicio permite revisar la información de ejercicio y de pedaleo recopilada durante la grabación de la sesión de ejercicios. El Cycling Computer comienza a grabar la información en un archivo tan pronto como comience a grabar presionando el botón del **MEDIO** o utilizando la función AutoStart. La información del ejercicio sólo se guarda si el cronómetro ha estado funcionando durante más de un minuto o si se ha grabado como mínimo una vuelta.

## 3.1 VER ARCHIVOS DE EJERCICIOS

Presione el botón del **MEDIO**

- **Date / Time del último archivo.**

Presione el botón de la **DERECHA**

- **Date / Time de los archivos anteriores (desplácese presionando el botón de la DERECHA).**

Presione el botón de la **DERECHA**

- **Delete Files**

1. En el modo de tiempo, presione el botón de la **DERECHA**. Aparece **FILES**.
2. Presione el botón del **MEDIO**. **Date** (Fecha) y **Time** (Hora) se alternan en la pantalla.

3. La fecha y la hora en que se inició el ejercicio alternan en la pantalla.
   Se muestra el número del archivo guardado más recientemente.
   Utilice el botón de la **DERECHA** para desplazarse a través de los archivos. Cuando más alto sea el número, más reciente será el archivo.

***Nota: Delete FILES** (Borrar ARCHIVOS) es la última opción del menú Files. Para obtener más información, consulte la página 31.*

4. Para ver la información grabada en un archivo, presione el botón del **MEDIO** para seleccionar el archivo.
5. Utilice le botón de la **DERECHA** para desplazarse por la información grabada.





| Información grabada del archivo de ejercicio | |
|---|---|
| **Exe.Time** | Duración del ejercicio registrado |
| **Avg HR / Max HR** | La frecuencia cardíaca media y la frecuencia cardíaca máxima alternan en latidos cardíacos por minuto (ppm).<br>***Nota:** Si fija los límites de la frecuencia cardíaca en porcentajes de la frecuencia cardíaca máxima, estos valores también se muestran como porcentajes de la frecuencia cardíaca máxima (%).* |
| **Limits** | Los límites de la frecuencia cardíaca (en ppm o %) utilizados durante el ejercicio (si se definen límites). |
| **In/Above/Below Zone** | El tiempo de entrenamiento que ha estado en (In Zone), por encima o por debajo de los límites de la zona objetivo (si se han fijado), alternan en la pantalla. |
| **Kcal** | Kilocalorías quemadas durante el ejercicio. |
| **Distance** | Distancia recorrida. |
| **AvgSpeed Max** | Velocidad media y máxima. |
| **Avg Cad. Max** | Cadencia media y máxima. |

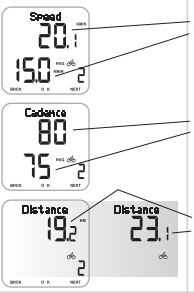
***Nota:***

- *La información se va alternando automáticamente en la pantalla. Para verla rápidamente, presione el botón del **MEDIO**.*
- *Presione y mantenga presionado el botón del **MEDIO** para encender la luz de fondo en el modo File (Archivo).*

| Información grabada del archivo de ejercicio | |
|---|---|
| **RideTime** | Tiempo que se ha estado montando en bicicleta. |
| **LAPS** | Number of laps while exercising.<br><br>***Nota:*** *La información de la vuelta se muestra si ha almacenado como mínimo una vuelta durante el ejercicio.*<br><br>6. Para ver la mejor vuelta, presione el botón del **MEDIO**.<br><br>Se muestra la información de la **mejor vuelta**:<br>Vuelta más rápida.<br>Número de la mejor vuelta.<br><br>7. Desplácese por las vueltas con el botón de la **DERECHA**. Al presionar el botón del **MEDIO**, puede desplazarse por la siguiente información de cada vuelta:<br><br>Tiempo de interrupción.<br>Tiempo de la vuelta.<br>La frecuencia cardíaca máxima y la frecuencia cardíaca media durante la vuelta alternan en la pantalla.<br><br>***Nota:*** *La última vuelta se graba automáticamente cuando se haya detenido el ejercicio presionando el botón de la **IZQUIERDA**, pero nunca será la mejor vuelta.* |





| Información grabada del archivo de ejercicio | |
|---|---|
|  | **Velocidad**<br>La velocidad cuando grabó la vuelta.<br>Velocidad media durante la vuelta.<br><br>**Cadencia**<br>La cadencia cuando grabó la vuelta.<br>Cadencia media durante la vuelta.<br><br>**Distancia**<br>Las distancias de los intervalos de interrupción y de las vueltas alternan en la pantalla. |

- Para volver al modo de tiempo, mantenga pulsado el botón de la **IZQUIERDA**.

### 3.2 BORRADO DE ARCHIVOS UNO A UNO

Es posible liberar memoria borrando archivos. Una vez que haya borrado un archivo, no podrá recuperarlo.

1. En el modo de tiempo, presione el botón de la **DERECHA**. Aparece **FILES** (Archivos).
2. Presione el botón del **MEDIO**.
3. Pulse el botón de la **DERECHA** hasta que aparezca **Delete FILES** (Borrar archivos). Presione el botón del **MEDIO**.
4. Utilice el botón de la **DERECHA** para desplazarse por los archivos.
5. Presione el botón del **MEDIO** para seleccionar el archivo que desea borrar.
   El Cycling Computer le pregunta: **Are You sure** (¿Está seguro?).
6. Para borrar el archivo, presione el botón del **MEDIO**.

**De forma alternativa**, para cancelar la eliminación, presione el botón de la **IZQUIERDA**.
Puede seguir desplazándose por los archivos presionando el botón de la **DERECHA**.

- Para seguir borrando los archivos, vaya al paso 4.
- Para volver al modo de tiempo, mantenga pulsado el botón de la **IZQUIERDA**.





## 4. VALORES TOTALES

Los valores totales incluyen valores acumulados y valores máximos de información grabada durante las sesiones de entrenamiento. Los valores se actualizan automáticamente cuando se detiene el registro del ejercicio.

### Visualización de los valores totales

1. En el modo de tiempo, presione el botón de la **DERECHA** hasta que aparezca **TOTALS** (TOTALES).
2. Presione el botón del **MEDIO**. Aparecen **Tot.Time** y el tiempo total.
3. Utilice le botón de la **DERECHA** para desplazarse por la siguiente información.

Presione el botón del **MEDIO**

- **Tot.Time / Date**

Presione el botón de la **DERECHA**

- **Tot.Kcal/Date**

Presione el botón de la **DERECHA**

- **Odometer / Date**
  **Odometer1**
  **Odometer2**
  **(si está en uso)**

Presione el botón de la **DERECHA**

- **Distance1 / Date**
  **Distance2**
  **(si está en uso)**

Presione el botón de la **DERECHA**

- **MaxSpeed / Date**

Presione el botón de la **DERECHA**

- **Max.Cad / Date**

Presione el botón de la **DERECHA**

- **RideTime / Date**

| Valores totales | |
|---|---|
| | Fecha en que se comenzaron a acumular los datos.<br><br>Duración total acumulada del entrenamiento. |
| | Fecha en que se comenzaron a acumular los datos.<br><br>Kilocalorías quemadas acumuladas totales. |

| Valores totales | |
|---|---|
| | Fecha en que se comenzaron a acumular los datos.<br><br>El cuentakilómetros alterna entre la fecha en la que comenzó la acumulación y la acumulación para la bicicleta 1 y la bicicleta 2.<br><br>***Nota**: El cuentakilómetros mide la distancia acumulada recorrida y sólo puede ponerse a cero utilizando UpLink. Para obtener más información, consulte la página 55.* |





| Valores totales | |
|---|---|
| | Fecha en que se comenzaron a acumular los datos.<br><br>La distancia recorrida acumulada para las bicicletas 1 y 2 (la distancia 1 se actualiza cuando se utiliza la bicicleta 1 y la distancia 2 se actualiza cuando se utiliza la bicicleta 2). |
| | |
| | Fecha en la que se ha actualizado.<br><br>Velocidad máxima de un periodo de tiempo. |

| Valores totales | |
|---|---|
| 10.04.05 | Fecha en la que se ha actualizado.<br>Cadencia máxima de la sesión. |
| 10.04.05 → | Fecha en que se comenzaron a acumular los datos.<br>Duración total acumulada del recorrido. |

- Para volver al modo de tiempo, mantenga pulsado el botón de la **IZQUIERDA**.





### Poner a cero los totales de un periodo de tiempo o recuperar la velocidad máxima o el valor de cadencia previos

Utilice los valores totales de un periodo de tiempo (que puede ser un día o una semana) como contador de los valores del ejercicio, reajustándolos una vez en cada periodo. En lugar de ponerlo a cero, puede volver al valor de la velocidad máxima o de cadencia anteriores. Una vez puesto a cero, no se puede recuperar un valor.

Comience con cualquiera de las pantallas den tabla anterior (Tot.Time (tiempo total), Tot.Kcal (kilocalorías totales) Distance1/2 (distancia 1/2), MaxSpeed (velocidad máxima), Max.Cad (cadencia máxima), Ride Time (tiempo de recorrido)).
1. Presione el botón del **MEDIO** para empezar a poner a cero el valor deseado. Aparece **Reset?** (¿puesta a cero?).
2. Presione el botón del **MEDIO**. Se mostrará **Are You Sure** (¿Está seguro?).
3. Si está seguro, presione el botón del **MEDIO**.

**De forma alternativa**, para cancelar la puesta a cero, presione el botón de la **IZQUIERDA**.

Para volver a los valores anteriores de velocidad máxima y de cadencia:
1. Empiece con la pantalla MaxSpeed o Max.Cad.
2. Presione el botón del **MEDIO**. Aparece **Reset?** (¿poner a cero?).
3. Presione el botón de la **DERECHA**. Aparece **Return Old** (volver a antiguo).
4. Para volver al valor anterior, presione el botón del **MEDIO**.

- Para volver al modo de tiempo, presione y mantenga presionado el botón de la **IZQUIERDA**.

***Nota:*** *El cuentakilómetros sólo se puede poner a cero mediante UpLink. Para obtener más información, consulte la página 55.*

# 5. AJUSTES

Presione el botón del **MEDIO**

- **Cycling SET**
Presione el botón de la **DERECHA**
- **Timer SET**
Presione el botón de la **DERECHA**
- **Limits SET**
Presione el botón de la **DERECHA**
- **Bike SET**
Presione el botón de la **DERECHA**
- **Watch SET**
Presione el botón de la **DERECHA**
- **User SET**
Presione el botón de la **DERECHA**
- **General SET**

Puede ver o cambiar los ajustes en el menú Settings (Ajustes).

**Consejo:** Los ajustes también se pueden configurar con la herramienta UpLink™ de Polar. Se pueden transferir de su PC al Cycling Computer. Para obtener más información, consulte la página 55.

**Para ajustar valores:**

- Ajuste o seleccione un valor con el botón de la **DERECHA**.
- Acepte la selección y continúe con el menú con el botón del **MEDIO**.
- Siempre puede cancelar la selección o volver al modo o menú anterior presionando el botón de la **IZQUIERDA**.

## 5.1 AJUSTE DE LA DISTANCIA DEL RECORRIDO PARA LA FUNCIÓN DE LA HORA DE LLEGADA ESTIMADA Y LA GRABACIÓN DE VUELTA AUTOMÁTICA (AJUSTE DE CICLISMO)

En los ajustes de pedaleo puede establecer dos ajustes diferentes:

- **RideDist** (Distancia de recorrido): Ajuste de la distancia del recorrido.
  Si establece la distancia que va a recorrer, el Cycling Computer calcula la hora de llegada al destino en función de la velocidad de la marcha.
- **A.Lap** (Vuelta automática): Grabación de vuelta automática.
  Fije la distancia de la vuelta automática y el ordenador grabará la información de la vuelta cada vez que alcance esta distancia. Por ejemplo, si establece 1 km/m, el ordenador grabará la información de la vuelta cada kilómetro o milla.



191

Ambas funciones funcionan durante la grabación del ejercicio. Para obtener más información, consulte la página 20.

1. En el modo de tiempo, presione el botón de la **DERECHA** hasta que aparezca **SETTINGS** (AJUSTES).
2. Presione el botón del **MEDIO**. Aparece **Cycling SET** (Ajuste de ciclismo).
3. Continúe presionando el botón del **MEDIO** y siga los pasos que se describen a continuación:

| La pantalla muestra: | Pulse el botón de la DERECHA para ajustar el valor que parpadea | Pulse el botón del MEDIO para aceptar el valor |
|---|---|---|
| 4. **RideDist**<br>**On (activada) /**<br>**OFF (desactivada)** | **DERECHA**<br>• Activar o desactivar la función de la distancia recorrida. | **MEDIO**<br>Omita el paso 5 si ha desactivado la función) |
| 5. **RideDist**<br>**On (activada)** | **DERECHA**<br>• Ajustar los kilómetros o las millas. | **MEDIO** |
| 6. **A.Lap**<br>**On (activada) /**<br>**OFF (desactivada)** | **DERECHA**<br>• Activar o desactivar la función de grabación de vuelta automática. | **MEDIO**<br>(Omita el paso 7 si ha desactivado la función) |
| 7. **A.Lap**<br>**On (activada)** | **DERECHA**<br>• Ajustar los kilómetros o las millas. | **MEDIO** |

- Para volver al modo de tiempo, mantenga presionado el botón de la **IZQUIERDA**.



ESP

## 5.2 AJUSTE DE LOS CRONÓMETROS

El Cycling Computer está equipado con dos cronómetros alternativos. Ambos cronómetros funcionan durante la grabación del ejercicio.

**Consejo:** Utilice los cronómetros, por ejemplo, como recordatorio para beber a determinados intervalos o como herramienta de entrenamiento en el entrenamiento a intervalos, de forma que sepa cuándo debe cambiar de una fase de ejercicio más intensa a otra más suave, y viceversa.

1. En el modo de tiempo, presione el botón de la **DERECHA** hasta que aparezca **SETTINGS** (AJUSTES).
2. Presione el botón del **MEDIO**. Aparece **Cycling SET** (Ajuste de ciclismo).
3. Presione el botón de la **DERECHA**. Aparece **Timer Set** (Ajuste de temporizador).
4. Continúe presionando el botón del **MEDIO** y siga los pasos que se describen a continuación:

| La pantalla muestra: | Pulse el botón de la DERECHA para ajustar el valor que parpadea | Pulse el botón del MEDIO para aceptar el valor |
|---|---|---|
| 5. **Timer 1**<br>**On (activada) /**<br>**OFF (desactivada)** | **DERECHA**<br>• Activar o desactivar el temporizador. | **MEDIO**<br>(Omita el paso 6 si ha desactivado la función) |
| 6. **Timer 1**<br>**On** | **DERECHA**<br>• Ajustar los minutos (0-99 minutos).<br><br>**DERECHA**<br>• Ajustar los segundos (0-59 segundos). | **MEDIO**<br><br>**MEDIO** |

- Para ajustar el temporizador 2, repita los pasos 5 y 6.
- Para volver al modo de tiempo, mantenga pulsado el botón de la **IZQUIERDA**.



192

## 5.3 AJUSTES DE LOS LÍMITES DE LA FRECUENCIA CARDÍACA (LIMITS SET)

En el ajuste de los límites de la frecuencia cardíaca (Limits SET) puede elegir el tipo de límite de la frecuencia cardíaca:

- **Límites manuales:** Puede crear una zona de frecuencia cardíaca objetivo estableciendo manualmente los límites superior e inferior de la zona de frecuencia cardíaca.
- **OwnZone:** El Cycling Computer de Polar es capaz de determinar automáticamente su zona de frecuencia cardíaca de ejercicio aeróbica (cardiovascular) individual. Es lo que se denomina OwnZone (OZ). OwnZone garantiza que realice ejercicio dentro de unos límites seguros. Para obtener más información, consulte la página 42.
- **Límites desactivados:** También puede desactivar los límites de la zona objetivo cuando no existen límites de frecuencia cardíaca objetivo durante la grabación del ejercicio y cuando no se calculan valores de zona de frecuencia cardíaca objetivo (In Zone) en el archivo de resumen o en el archivo.

Utilice OwnZone o la zona de la frecuencia cardíaca objetivo para mantener un nivel determinado de intensidad dependiendo de sus objetivos.

1. En el modo de tiempo, presione el botón de la **DERECHA** hasta que aparezca **SETTINGS** (AJUSTES).
2. Presione el botón del **MEDIO**. Aparece **Cycling SET** (Ajuste de ciclismo).
3. Pulse el botón de la **DERECHA** hasta que aparezca **Limits SET** (Ajuste de límites).

4. Continúe presionando el botón del **MEDIO** y siga los pasos que se describen a continuación:

| La pantalla muestra: | Pulse el botón de la DERECHA para ajustar el valor que parpadea | Pulse el botón del MEDIO para aceptar el valor |
|---|---|---|
| 5. **TYPE**<br>**Manual / OwnZone / Off (desactivada)** | **DERECHA**<br>• Seleccionar Manual u OwnZone (definición automática de la zona de frecuencia cardíaca personal) u Off (desactivado). | **MEDIO**<br>(Omita los pasos 6-8 si ha desactivado la función) |
| 6. **HR / HR%**<br>**SET** | **DERECHA**<br>• Seleccionar la frecuencia cardíaca mostrada como latidos por minuto (lpm) o como % de la frecuencia cardíaca máxima (% $FC_{max}$). | **MEDIO**<br>(Omita los pasos 7-8 si selecciona OwnZone) |
| 7. **HighLimit** | **DERECHA**<br>• Ajustar el límite superior de la frecuencia cardíaca. | **MEDIO** |
| 8. **LowLimit** | **DERECHA**<br>• Ajustar el límite inferior de la frecuencia cardíaca. | **MEDIO** |

- Para volver al modo de tiempo, mantenga pulsado el botón de la **IZQUIERDA**.



193

### 5.3.1 OWNZONE

El Cycling Computer de Polar es capaz de determinar automáticamente su zona de frecuencia cardíaca de ejercicio aeróbica (cardiovascular) individual. Es lo que se denomina OwnZone (OZ).

OwnZone se basa en la medición de los cambios de la variabilidad de la frecuencia cardíaca durante el calentamiento. La variación del ritmo cardíaco refleja los cambios fisiológicos. Para la mayoría de los adultos, OwnZone corresponde al 65-85% de la frecuencia cardíaca máxima. OwnZone se puede determinar en 1-5 minutos durante el período de calentamiento montando en bicicleta, caminando o corriendo. OwnZone puede resultar más fácil de determinar cuando se monta en bicicleta en interiores, y no al aire libre, ya que la velocidad es más fácil de controlar. La idea es que comience el ejercicio despacio a una intensidad suave, es decir, a una frecuencia cardíaca inferior a 100 lpm / 50% $FC_{max}$. Después se aumenta gradualmente la intensidad del ejercicio para aumentar la frecuencia cardíaca lo más suavemente posible. Con OwnZone, practicar ejercicio es más fácil y agradable.

OwnZone ha sido desarrollado para personas sanas. Algunos trastornos de salud pueden ocasionar variabilidad de la frecuencia cardíaca provocando un fallo en la determinación de OwnZone, por ejemplo, presión arterial alta, arritmias cardíacas o ciertos medicamentos.

### Determinación de los límites de frecuencia cardíaca OwnZone

Antes de comenzar a determinar su OwnZone, asegúrese de que:

- Ha introducido correctamente los ajustes del usuario. El Cycling Computer solicitará la información que falte (por ejemplo, la fecha de nacimiento) antes de aceptar los valores de los límites.
- Ha activado los límites de OwnZone. Con la función OwnZone activada, el Cycling Computer comenzará automáticamente a determinar su OwnZone cada vez que comience la grabación de la sesión de ejercicios.

Deberá volver a definir su OwnZone:

- Si ha cambiado su entorno de ejercicio o la modalidad de ejercicio.
- Si vuelve a hacer ejercicio después de más de una semana de pausa.
- Si el estado físico de su cuerpo al iniciar el ejercicio no es el habitual. Por ejemplo, si siente ansiedad, no se ha recuperado del entrenamiento anterior o no se encuentra bien.
- Si ha cambiado sus ajustes.

1. Comience en el modo de tiempo y presione el botón del **MEDIO**. El símbolo OwnZone OZ ▸ _ ___ aparece en la pantalla. Si desea omitir la determinación de OwnZone y utilizar el valor OwnZone determinado previamente, presione el botón del **MEDIO**.

2. Comienza la determinación OwnZone. La determinación de su OwnZone se realiza en cinco fases.

OZ ▸ ____ Pedalee o camine despacio durante 1 minuto. Mantenga su frecuencia cardíaca por debajo de 100 lpm / 50% $FC_{max}$ durante esta primera fase. Después de cada fase escuchará un pitido (si los ajustes de sonido están activados) y la pantalla se iluminará automáticamente (si antes ha encendido una vez la luz de fondo), para indicar el final de la fase.

OZ ▸▸ ___ Pedalee o camine a ritmo normal durante 1 minuto. Incremente lentamente su frecuencia cardíaca entre 10 y 20 lpm / 5 % $FC_{max}$.

OZ ▸▸▸ __ Pedalee o camine a ritmo rápido durante 1 minuto. Incremente lentamente su frecuencia cardíaca entre 10 y 20 lpm / 5 % $FC_{max}$.

OZ ▸▸▸▸ _ Pedalee a ritmo rápido o corra a ritmo lento durante 1 minuto. Incremente lentamente su frecuencia cardíaca entre 10 y 20 lpm / 5 % $FC_{max}$.

OZ ▸▸▸▸▸ Pedalee o corra a ritmo rápido durante 1 minuto.





3. En algún momento entre las fases escuchará dos pitidos. Indican que se ha determinado su OwnZone. Si la determinación se ha realizado correctamente, **OwnZone** y **Updated** alternarán en la pantalla con los límites de la frecuencia cardíaca. Los límites se muestran como pulsaciones por minuto (ppm) o como un porcentaje de la frecuencia cardíaca máxima (% $FC_{max}$), dependiendo de los ajustes.

4. Si la determinación no se lleva a cabo correctamente, se utilizarán sus límites OwnZone determinados anteriormente y en la pantalla aparecerá **OwnZone** con los límites. Si está determinando su propio OwnZone por primera vez, se utilizarán los límites basados en su edad.

Ya puede continuar con su ejercicio. Procure mantenerse dentro de la zona de la frecuencia cardíaca indicada para aprovechar al máximo el ejercicio.

Para obtener más información acerca de OwnZone, consulte www.polar.fi.

## 5.4 AJUSTES DE LA BICICLETA (BIKE SET)

Puede establecer dos preferencias de bicicletas para el Cycling Computer. Prepare los ajustes para ambas bicicletas. Cuando comience a grabar el ejercicio, seleccione la bicicleta 1 o la 2. Puede preparar los siguientes ajustes para ambas bicicletas:

- **Activación y desactivación de AutoStart** — La función AutoStart (inicio automático) inicia y detiene automáticamente la grabación del ejercicio cuando empiece o pare de pedalear.
- **Activación y desactivación de la cadencia** — Un sensor de cadencia inalámbrico mide la velocidad a la que giran los pedales de la bicicleta.
- **Rueda** — Los ajustes del tamaño de la rueda son un requisito previo para la información sobre el pedaleo. Para obtener más información, consulte la siguiente página.

1. En el modo de tiempo, presione el botón de la **DERECHA** hasta que aparezca **SETTINGS** (AJUSTES).
2. Presione el botón del **MEDIO**. Aparece **Cycling SET** (Ajuste de ciclismo).
3. Pulse el botón de la **DERECHA** hasta que aparezca **Bike SET** (Ajustes de la bicicleta).



195

4. Continúe presionando el botón del **MEDIO** y siga los pasos que se describen a continuación:

| La pantalla muestra: | Pulse el botón de la DERECHA para ajustar el valor que parpadea | Pulse el botón del MEDIO para aceptar el valor |
|---|---|---|
| 5. **Bike 1 / 2** | **DERECHA**<br>• Seleccione la bicicleta para la que desea determinar los ajustes: bicicleta 1 o 2. | **MEDIO** |
| 6. **AutoStart**<br>**On (activada) /**<br>**OFF (desactivada)** | **DERECHA**<br>• Activar o desactivar la función AutoStart. | **MEDIO** |
| 7. **Cadence**<br>**On (activada) /**<br>**OFF (desactivada)** | **DERECHA**<br>• Activar o desactivar la función de cadencia. | **MEDIO** |
| 8. **Wheel** | **DERECHA**<br>• Ajustar el tamaño de la rueda (mm) de su bicicleta. | **MEDIO** |

- Para volver al modo de tiempo, mantenga presionado el botón de la **IZQUIERDA**.

***Nota:***

- *El tamaño de la rueda se indica siempre en milímetros, ya que es la unidad más precisa.*
- *Las funciones de medición de la velocidad y la distancia siempre están activadas.*

Dispone de las siguientes alternativas para determinar el tamaño de la rueda de la bicicleta:*

MÉTODO 1.
Examine la rueda de su bicicleta y busque el diámetro en pulgadas, que siempre aparece en el lateral del neumático. En la tabla de abajo, busque el diámetro en pulgadas en la columna de la izquierda. Encontrará el tamaño de la rueda en milímetros en la columna de la derecha.

| ETRTO | DIÁMETRO TAMAÑO RUEDA (pulgadas) | AJUSTE TAMAÑO RUEDA (mm) |
|---|---|---|
| 25-559 | 26 x 1.0 | 1884 |
| 23-571 | 650 x 23C | 1909 |
| 35-559 | 26 x 1.50 | 1947 |
| 37-559 | 700 x 35C | 1958 |
| 47-559 | 26 x 1.95 | 2022 |
| 20-622 | 700 x 20C | 2051 |
| 52-559 | 26 x 2.0 | 2054 |
| 23-622 | 700 x 23C | 2070 |
| 25-622 | 700 x 25C | 2080 |
| 28-622 | 700 x 28 | 2101 |
| 32-622 | 700 x 32C | 2126 |
| 42-622 | 700 x 40C | 2189 |
| 47-622 | 700 x 47C | 22207 |

***Nota:** * Los tamaños de rueda de la tabla anterior son orientativos, ya que el tamaño de la rueda depende del tipo de rueda y de la presión de aire.*





MÉTODO 2.
Marque la banda de rodadura del neumático delantero que está en contacto con el suelo con una línea y haga girar el neumático en forma perpendicular al suelo. También puede tomar la válvula como referencia. Haga una marca en el suelo. Haga girar la rueda de la bicicleta sobre una superficie plana hacia adelante hasta que la rueda realice una rotación completa. Verifique que el neumático se encuentre perpendicular al suelo. Haga otra marca sobre el suelo exactamente en el lugar donde la marca del neumático delantero toca la superficie.

| | |
|---|---|
| _____ mm | Mida la distancia entre las dos marcas en el suelo. |
| -4 mm | Reste 4 mm para tomar en consideración su peso sobre la bicicleta al calcular la circunferencia de la rueda. |
| _____ mm | Este es el valor que debe introducir en el Cycling Computer. |

## 5.5 AJUSTES DEL RELOJ (WATCH SET)

En el menú de ajuste del reloj puede cambiar los ajustes de la hora del día y la fecha.

1. En el modo de tiempo, presione el botón de la **DERECHA** hasta que aparezca **SETTINGS** (AJUSTES).
2. Presione el botón del **MEDIO**. Aparece **Cycling SET** (Ajuste de ciclismo).
3. Pulse el botón de la **DERECHA** hasta que aparezca **Watch SET** (Ajuste del reloj).
4. Continúe presionando el botón del **MEDIO** y siga los pasos que se describen a continuación:

| La pantalla muestra: | Pulse el botón de la DERECHA para ajustar el valor que parpadea | Pulse el botón del MEDIO para aceptar el valor |
|---|---|---|
| 5. **Time**<br>• **Modo de tiempo de 24 h/12 h** | **DERECHA**<br>• Ajustar el modo de 24 o 12 horas. | **MEDIO** |
| • **AM / PM**<br>(si utiliza el formato de 12 horas) | **DERECHA**<br>• Ajustar AM o PM. | **MEDIO** |
| | **DERECHA**<br>• Ajustar las horas. | **MEDIO** |
| | **DERECHA**<br>• Ajustar los minutos. | **MEDIO** |





| La pantalla muestra: | Pulse el botón de la DERECHA para ajustar el valor que parpadea | Pulse el botón del MEDIO para aceptar el valor |
|---|---|---|
| 6. **Date***<br>• **Day / Month** | **DERECHA**<br>• Ajustar el día (en formato de 24 horas) o el mes (en formato de 12 horas). | **MEDIO** |
| • **Month / Day** | **DERECHA**<br>• Ajustar el mes (en formato de 24 h) o el día (en formato de 12 h). | **MEDIO** |
| • **Year** | **DERECHA**<br>• Ajustar el año. | **MEDIO** |

- Para volver al modo de tiempo, mantenga pulsado el botón de la **IZQUIERDA**.

***Nota:*** **El orden en el que debe establecer los ajustes de fecha depende del modo de tiempo que haya seleccionado (24 h: día - mes - año / 12 h: mes - día - año).*

## 5.6 AJUSTE DE INFORMACIÓN PERSONAL (USER SET)

Al introducir la información personal se asegura que su contador calórico funcione al nivel de precisión más alto posible.

1. En el modo de tiempo, presione el botón de la **DERECHA** hasta que aparezca **SETTINGS** (AJUSTES).
2. Presione el botón del **MEDIO**. Aparece **Cycling SET** (Ajuste de ciclismo).
3. Pulse el botón de la **DERECHA** hasta que aparezca **User SET** (Ajuste de usuario).
4. Continúe presionando el botón del **MEDIO** y siga los pasos que se describen a continuación:

| La pantalla muestra: | Pulse el botón de la DERECHA para ajustar el valor que parpadea | Pulse el botón del MEDIO para aceptar el valor |
|---|---|---|
| 5. **Weight**<br>**kg/lb** | **DERECHA**<br>• Ajustar el peso en kilogramos o libras. | **MEDIO** |
| 6. **Height**<br>**cm/ft** | **DERECHA**<br>• Ajustar la estatura en cm o ft.<br>• Ajustar las pulgadas (si eligió lb/ft). | **MEDIO**<br><br>**MEDIO** |





| La pantalla muestra: | Pulse el botón de la DERECHA para ajustar el valor que parpadea | Pulse el botón del MEDIO para aceptar el valor |
|---|---|---|
| 7. **Birthday**<br>• **Day / Month** | **DERECHA**<br>• Ajustar el día (en formato de 24 h) o el mes (en formato de 12 h). | **MEDIO** |
| • **Month / Day** | **DERECHA**<br>• Ajustar el mes (en formato de 24 h) o el día (en formato de 12 h). | **MEDIO** |
| • **Year** | **DERECHA**<br>• Ajustar el año. | **MEDIO** |
| 8. **HR Max** | **DERECHA**<br>• Ajustar $FC_{max}$, si conoce su **valor actual de la frecuencia cardíaca máxima medido en laboratorio.** El valor de la frecuencia cardíaca máxima prevista en función de la edad (220-edad) aparece como un valor predeterminado cuando fija este valor la primera vez. | **MEDIO** |
| 9. **HR Sit** | **DERECHA**<br>• Ajustar la frecuencia cardíaca mientras se está sentado (consulte las instrucciones en la página siguiente). | **MEDIO** |
| 10. **Sex**<br>• **Male / Female** | **DERECHA**<br>• Seleccionar hombre o mujer. | **MEDIO** |

- Para volver al modo de tiempo, presione y mantenga presionado el botón de la **IZQUIERDA**.

### Valor máximo de la frecuencia cardíaca ($FC_{max}$)

$FC_{max}$ es un valor utilizado en el cálculo del gasto de energía. $FC_{max}$ es el número máximo de latidos cardíacos por minuto (lpm) durante el esfuerzo físico máximo. $FC_{max}$ también resulta útil para determinar la intensidad del ejercicio. El método más exacto de determinar su valor de $FC_{max}$ individual consiste en realizar una prueba de esfuerzo máximo en un laboratorio.

### Valor de la frecuencia cardíaca estando sentado ($FC_{sit}$)

$FC_{sit}$ se utiliza para estimar el consumo energético. $FC_{sit}$ debe ser su frecuencia cardíaca habitual cuando no está realizando actividad física alguna (mientras está sentado). Para determinar fácilmente $FC_{sit}$, lleve puesto el transmisor, sujete el Cycling Computer con la mano, siéntese y no realice ningún tipo de actividad física. Transcurridos dos o tres minutos, pulse el botón del **MEDIO** en el modo de tiempo para ver su frecuencia cardíaca. Esta es la $FC_{sit}$.

Para calcular $FC_{sit}$ con más precisión, repita el procedimiento varias veces y calcule el promedio.



199

## 5.7 AJUSTE DE LOS SONIDOS Y LAS UNIDADES DEL CYCLING COMPUTER (GENERAL SET)

Puede ver y cambiar los siguientes ajustes en el modo de ajustes generales:

- **Sounds (Sonidos)** Activar o desactivar los sonidos de actividad del Cycling Computer .
- **KeySound** Para activar o desactivar los sonidos de los botones del Cycling Computer.
- **Units (Unidades)** Los ajustes de las unidades afectan a la información personal y a los ajustes del reloj.

1. En el modo de tiempo, presione el botón de la **DERECHA** hasta que aparezca **SETTINGS** (AJUSTES).
2. Presione el botón del **MEDIO**. Aparece **Cycling SET** (Ajuste de ciclismo).
3. Pulse el botón de la **DERECHA** hasta que aparezca **General SET** (Ajustes generales).
4. Continúe presionando el botón del **MEDIO** y siga los pasos que se describen a continuación:

| La pantalla muestra: | Pulse el botón de la DERECHA para ajustar el valor que parpadea | Pulse el botón del MEDIO para aceptar el valor |
|---|---|---|
| 5. **Sound**<br>**On (activada)/**<br>**OFF (desactivada)** | **DERECHA**<br>• Activar o desactivar los sonidos de actividad. | **MEDIO** |
| 6. **KeySound**<br>**On (activada)/**<br>**OFF (desactivada)** | **DERECHA**<br>• Activar o desactivar los sonidos de los botones. | **MEDIO** |
| 7. **kg/cm o lb/ft**<br>**Unit** | **DERECHA**<br>• Seleccionar kg/cm o lb/ft. | **MEDIO** |

- Para volver al modo de tiempo, presione y mantenga presionado el botón de la **IZQUIERDA**.

# 6. CONEXIÓN: COMUNICACIÓN DE DATOS

Presione el botón del **MEDIO**

- **Send FILES**

Presione el botón de la **DERECHA**

- **Receive DATA**

## 6.1 MODIFICAR LA CONFIGURACIÓN CON UN ORDENADOR

El Cycling Computer de Polar le ofrece la posibilidad de modificar sus ajustes con la herramienta Polar UpLink™ y un ordenador. También puede personalizar la pantalla del Cycling Computer mediante la descarga de logotipos. Para ello necesitará la herramienta Polar UpLink.

Puede descargar la herramienta Polar UpLink de www.polar.fi. Para poder utilizar la herramienta Polar UpLink, necesita un ordenador con una tarjeta de sonido y altavoces o auriculares dinámicos. Para más información acerca de los requisitos del sistema, consulte el capítulo Especificaciones técnicas. Consulte www.polar.fi para obtener más instrucciones.

Para transferir archivos del PC al Cycling Computer:

1. En el modo de tiempo, presione el botón de la **DERECHA** hasta que aparezca **CONNECT** (CONEXIÓN).
2. Mantenga el Cycling Computer a una distancia de 10 cm de los altavoces o los auriculares. Presione el botón del **MEDIO**. Aparece **Send FILES** (Enviar archivos).
3. Presione el botón de la **DERECHA**. Aparece **Receive DATA** (Recibir datos).
4. Comience la transferencia desde datos del PC.
5. Si la transferencia de datos se ha realizado correctamente, aparece **Ok** (Listo). Si la transferencia no se realiza correctamente, aparecerá **Failed** (Error).





## 6.2 TRANSFERENCIA DE LOS DATOS DE ENTRENAMIENTO A LA AGENDA DE ENTRENAMIENTO DE LA WEB

El entrenador de ciclismo de Polar es un servicio Web completo diseñado para ayudarle a alcanzar sus metas al hacer ejercicio. La suscripción gratuita le permite acceder a un programa de entrenamiento personalizado, a la agenda, a pruebas y calculadoras, a artículos útiles y mucho más. Puede obtener acceso y comenzar el proceso de registro para el servicio Web en polarpersonaltrainer.com.
Los Cycling Computers Polar CS200™ y CS200cad™ con la función de comunicación de datos SonicLink le ofrecen la posibilidad de transferir archivos de ejercicio a su agenda personal de entrenamiento en el servicio Web del entrenador de ciclismo de Polar. Para ello necesita el software Polar WebLink. Puede descargar Polar WebLink en su PC desde polarpersonaltrainer.com.

Para poder transferir la información de entrenamiento grabada con Polar WebLink, necesita un ordenador personal con una tarjeta de sonido y un micrófono.

Para transferir los archivos del Cycling Computer al servicio Web:

1. En el modo de tiempo, presione el botón de la **DERECHA** hasta que aparezca **CONNECT** (Conexión).
2. Mantenga el Cycling Computer a una distancia aproximada de 5 cm del micrófono. Presione el botón del **MEDIO**. Aparece **Send FILES** (Enviar archivos).
3. Presione el botón del **MEDIO**. Aparece **Send ALL** (Enviar todo). Puede optar por enviar todos los archivos a la vez o de uno en uno.
4. Si decide enviarlos de uno en uno, puede desplazarse por los archivos con el botón de la **DERECHA**. Seleccione el archivo que desea enviar presionando el botón del **MEDIO**.
5. Si prefiere enviar todos los archivos al mismo tiempo, presione el botón del **MEDIO** cuando aparezca **Send ALL** (Enviar todo).
6. Si la transferencia de datos se ha realizado correctamente, aparece **Ok** (Listo). Si la transferencia falla, aparece **Failed** (Error).

- Para volver al modo de tiempo, presione y mantenga presionado el botón de la **IZQUIERDA**.

***Nota:*** *Consulte las páginas de ayuda del software Polar WebLink para obtener más instrucciones.*

## 7. CUIDADO Y MANTENIMIENTO

Como cualquier dispositivo electrónico, el Cycling Computer de Polar debe tratarse con cuidado. Las recomendaciones que se incluyen a continuación le ayudarán a cumplir las cláusulas de la garantía y le permitirán disfrutar de este producto durante muchos años.

**Cuidados del Cycling Computer**

- El Cycling Computer y los sensores de velocidad y cadencia son resistentes al agua; puede utilizarlos aunque llueva. Para mantener la resistencia al agua, no lave el Cycling Computer ni los sensores de velocidad o cadencia con agua a presión ni los sumerja en agua.
- Guarde el Cycling Computer y el transmisor en un lugar fresco y seco. No los guarde en un entorno húmedo, en material no transpirable (por ejemplo, en una bolsa de plástico o de deporte) o con material conductivo como una toalla húmeda. El sudor y la humedad mantienen húmedos los electrodos y activado el transmisor, lo que reduce la duración de la batería.
- Mantenga el Cycling Computer limpio. Limpie el Cycling Computer y los sensores de velocidad y de cadencia con una solución de agua y detergente suave y después aclárelos con agua limpia. No los sumerja en agua. Séquelos cuidadosamente con un paño suave. No utilice alcohol ni materiales abrasivos como estropajos de acero o productos químicos de limpieza.
- Las temperaturas de funcionamiento del Cycling Computer y de los sensores de velocidad y de cadencia son de -10 °C a +50 °C / +14 °F a +122 °F.
- Evite que los sensores de velocidad y de cadencia reciban golpes fuertes, ya que podría dañarlos.
- No exponga el Cycling Computer a la luz solar directa durante períodos prolongados de tiempo, como cuando se deja en el interior de un vehículo o instalado en el soporte para bicicleta.

**Reparaciones**

Durante el periodo de garantía de dos años, recomendamos que todas las reparaciones del producto las lleve a cabo únicamente un centro de asistencia Polar autorizado. La garantía no cubre los daños directos ni indirectos causados por reparaciones realizadas por personas o entidades no autorizadas por Polar Electro.

**Batería de los sensores de velocidad y de cadencia**

Póngase en contacto con el centro de servicio autorizado de Polar para obtener un sensor de velocidad o de cadencia de repuesto.

**Batería del Cycling Computer**

Es aconsejable que la sustitución de la batería se lleve a cabo únicamente en un centro de servicio Polar autorizado. Debe evitar abrir la cubierta de la batería sellada, pero si decide cambiar la batería usted mismo, siga las instrucciones de la siguiente página.

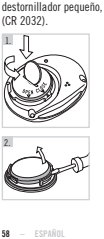


2011

***Nota:** Para garantizar la máxima vida útil de la tapa de la batería, ábrala sólo cuando tenga que cambiar la batería.*

- *Aparece el indicador de batería baja y **LowBatt**, cuando la batería del rdenador para bicicleta está al 10-15% de su capacidad y debe cambiarse. Los sonidos del Cycling Computer y la luz de fondo se desactivan automáticamente cuando aparece el símbolo.*
- *El uso excesivo de la luz de fondo hará que la batería del Cycling Computer se agote con mayor rapidez.*
- *En condiciones frías puede aparecer el indicador de batería baja, pero desaparece cuando se vuelve a la temperatura normal.*

Para cambiar la batería del Cycling Computer necesita un destornillador pequeño, una moneda y una batería (CR 2032).




1. Con una moneda que se ajuste bien en el hueco de la cubierta posterior, abra la tapa de la batería presionando ligeramente y desenroscándola hacia la izquierda.
2. Retire la tapa de la batería. La batería está sujeta a la tapa, que debería levantarse cuidadosamente con la ayuda de un destornillador. Retire la batería y sustitúyala por una nueva. Procure no dañar la rosca de la cubierta posterior.
3. Ponga el polo negativo (-) de la batería contra el Cycling Computer y el positivo (+) contra la tapa.
4. El anillo de cierre de la tapa de la batería también está sujeto a la cubierta. Sustituya el anillo de cierre solo si está dañado. Antes de cerrar la tapa de la batería, asegúrese de que el anillo de cierre de la cubierta no presenta daños y de que está bien colocado en la ranura.
5. Ponga la tapa de la batería en su sitio y ciérrela enroscando la cubierta en el sentido de las agujas del reloj. Asegúrese de que la tapa esté bien cerrada.

***Nota:***

- *Si se utiliza según las instrucciones del fabricante, el anillo de cierre de la batería durará tanto como el Cycling Computer. Sin embargo, si el anillo de cierre presenta daños, le recomendamos que se ponga en contacto con un centro de servicio Polar. Encontrará anillos de cierre únicamente en los centros de servicio Polar autorizados.*
- *Después de sustituir la batería, vuelva a introducir los ajustes básicos. Para obtener más información, consulte la página 8.*
- *Mantenga las baterías fuera del alcance de los niños. Si se ingieren, póngase en contacto con un médico inmediatamente.*
- *Las baterías deben eliminarse de acuerdo con las normativas locales.*

**Cuidados del transmisor WearLink**

Separe el conector de la cinta elástica cuando no lo esté usando. Si usted utiliza un repelente contra insectos en su piel, ha de asegurarse que este producto no entre en contacto con el transmisor!



ESP

### Conector WearLink

- Limpie el conector regularmente después del uso con agua y jabón suave.
- No utilice alcohol ni materiales abrasivos comoestropajos de acero o productos químicos en ninguna parte del transmisor.
- El conector sólo debe secarse con una toalla. Una manipulación incorrecta podría dañarlo.
- ¡No meta jamás el conector en la lavadora o en la secadora!

### Banda WearLink

- Puede lavar la banda elástica en una lavadora a 40 °C (104 °F). Le recomendamos que utilice bolsas de lavado.
- Le recomendamos que lave la cinta siempre que la utilice en agua de piscina con gran contenido en cloro.
- ¡No centrifugue la cinta ni meta la cinta en una secadora!
- ¡No planche la cinta!

### Baterías WearLink

La duración media prevista de la batería del transmisor es de 2 años (1 hora al día, 7 días a la semana). Si el transmisor deja de funcionar, puede deberse a que se haya agotado la batería. Para cambiar la batería necesita una moneda, un anillo de cierre y una batería (CR 2025).

1. Abra la tapa de la batería del conector girándola con la moneda hacia la izquierda de la posición CLOSE a la posición OPEN.
2. Quite la tapa de la batería, levante la batería, sáquela y ponga una batería nueva.
3. Retire el anillo de cierre de la cubierta de la batería y sustitúyalo por un anillo nuevo.
4. Ponga el polo negativo (-) de la batería contra la parte inferior y el positivo (+) contra la tapa.
5. Ponga la cubierta de tal forma que la flecha apunte a la posición OPEN. Asegúrese de que el anillo de cierre de la cubierta está bien colocado en la ranura.
6. Empuje suavemente la tapa hasta que su superficie exterior esté al mismo nivel que la superficie del conector.
7. Gire la tapa con la moneda hacia la derecha de forma que la flecha de la tapa pase de OPEN a CLOSE. Asegúrese de que la tapa esté bien cerrada.

***Nota:***

- *Para garantizar la máxima vida útil de la tapa de la batería del conector, ábrala sólo cuando tenga que cambiar la batería. Le recomendamos cambiar el anillo de cierre de la tapa de la batería cada vez que cambia la batería. Puede comprar estos anillos en los centros de asistencia Polar autorizados.*
- *Mantenga las baterías fuera del alcance de los niños. Si se ingiere, póngase en contacto con un médico inmediatamente.*
- *Las baterías deben eliminarse de acuerdo con las normativas locales.*



202

## 8. PRECAUCIONES

El Cycling Computer de Polar muestra sus indicadores de rendimiento. Se ha diseñado para indicar el nivel de esfuerzo fisiológico y la intensidad del ejercicio. También mide la velocidad y la distancia cuando se practica el ciclismo con un sensor de velocidad Polar. El sensor de cadencia Polar está diseñado para medir la cadencia mientras se practica el ciclismo. No está previsto ni implícito ningún otro uso.

### Interferencias electromagnéticas

Se pueden producir interferencias cerca de líneas de electricidad de alta tensión, semáforos, cables de alimentación de ferrocarriles eléctricos, tranvías o autobuses eléctricos, televisores, motores eléctricos de automóviles, ciclocomputadoras para bicicletas, aparatos de ejercicios equipados con motores eléctricos o teléfonos móviles, o al atravesar puertas eléctricas de seguridad.

### Reducción de los posibles riesgos durante el ejercicio

El ejercicio conlleva algunos riesgos. Antes de iniciar un programa de ejercicio regular, se recomienda contestar a las siguientes preguntas para comprobar el estado de salud. Si la respuesta a cualquiera de estas preguntas es afirmativa, le recomendamos que consulte a un médico antes de comenzar el programa de entrenamiento.

- ¿No ha practicado ejercicio durante los últimos 5 años?
- ¿Es hipertenso?
- ¿Tiene el colesterol alto?
- ¿Padece síntomas de alguna enfermedad?
- ¿Está recibiendo alguna medicación para la tensión o el corazón?
- ¿Ha padecido alguna vez problemas respiratorios?
- ¿Se está recuperando de una enfermedad grave o de un tratamiento médico?
- ¿Utiliza un marcapasos o cualquier otro tipo de dispositivo electrónico implantado?
- ¿Fuma?
- ¿Está embarazada?

Tenga en cuenta que, además de la intensidad del ejercicio, hay otros factores que pueden influir en la frecuencia cardíaca, como por ejemplo la medicación para el corazón, la tensión arterial, las condiciones fisiológicas, el asma, la respiración, etc., así como determinadas bebidas energéticas, el alcohol o la nicotina.

**Es muy importante que permanezca atento a las reacciones de su cuerpo durante el ejercicio.** Si experimenta un dolor imprevisto o un cansancio excesivo, es aconsejable que interrumpa el ejercicio o que continúe a un nivel de intensidad más bajo.

**Aviso para personas con marcapasos, desfibriladores o cualquier otro tipo de dispositivo electrónico implantado.** Las personas con marcapasos que utilicen el Cycling Computer de Polar lo hacen bajo su propia responsabilidad. Antes de utilizarlo, siempre aconsejamos la realización de una prueba de esfuerzo máximo bajo supervisión médica para comprobar la seguridad y fiabilidad del uso simultáneo del marcapasos y el Cycling Computer de Polar. Consulte con su médico las posibles incompatibilidades antes de usar el Cycling Computer de Polar.

**Si es alérgico a una sustancia que entra en contacto con la piel o si sospecha que se produce una reacción alérgica debido al uso del producto,** consulte los materiales enumerados en la página 64. Para evitar posibles riesgos de reacción cutánea provocada por el transmisor, llévelo sobre una camiseta ceñida. No obstante, deberá humedecer bien la parte de la camiseta que queda por debajo de los electrodos para garantizar un funcionamiento satisfactorio.

El efecto combinado de la humedad y la intensa abrasión podrá provocar que se desprenda un color negro de la superficie del transmisor, que podría manchar la ropa de color claro.





## 9. PREGUNTAS FRECUENTES

**¿Qué debo hacer si...**

**...la pantalla del Cycling Computer está en blanco?**
*Si está utilizando el Cycling Computer por primera vez:*
Cuando sale de la fábrica, el Cycling Computer se encuentra en el modo de ahorro de batería. Para activarlo, presione dos veces el botón del **MEDIO**. Se abrirá la pantalla de ajustes básicos. Para obtener más información, consulte la página 8.

*Si ya ha utilizado antes del Cycling Computer:*
El Cycling Computer pasará al modo de ahorro de energía (pantalla en blanco) si en cinco minutos no presiona ningún botón en el modo de tiempo. Puede activar de nuevo el Cycling Computer presionando cualquier botón. Otra posibilidad es que la batería se haya agotado (consulte la siguiente pregunta para obtener instrucciones adicionales).

**...es necesario cambiar la batería del Cycling Computer?**
Se recomienda que todas las reparaciones se lleven a cabo en un centro de servicio autorizado de Polar. Cualquier procedimiento de reparación incorrecto realizado por un agente no autorizado podría anular la garantía. El centro de servicio técnico de Polar comprobará la resistencia al agua del ordenador después de cambiar la batería y realizará una revisión periódica completa.

**...no responde ninguno de los botones?**
Si no responde ninguno de los botones, ponga a cero el Cycling Computer. La puesta a cero únicamente borra la fecha y la hora, no los archivos y totales grabados. Para poner a cero el Cycling Computer, presione y mantenga pulsados todos los botones hasta que la pantalla aparezca llena de cifras. Si presiona cualquier botón, el Cycling Computer pasará al modo de ajustes básicos (aparece **BASIC SET**). Para obtener más información, consulte la página 8. Si este procedimiento no surte efecto, solicite que comprueben la batería.
***Nota:*** *Si no presiona ningún botón después de ponerlo a cero, el Cycling Computer pasará al modo de tiempo al cabo de un minuto.*

**...está activado el símbolo ▭?**
Normalmente, cuando se está agotando una batería aparece en la pantalla el indicador de batería baja ▭. Para obtener más información, consulte la página 58.
***Nota:*** *En condiciones frías puede aparecer el indicador de batería baja, pero desaparece cuando se vuelve a la temperatura normal.*

**...otra persona que utiliza un Cycling Computer o un monitor de frecuencia cardíaca está causando interferencias?**
Aléjese de la persona y continúe normalmente con su ejercicio. Como alternativa, para evitar las señales de la frecuencia cardíaca de otra persona:
1. Retire el transmisor de su pecho durante 30 segundos. Permanezca alejado de la persona que lleva el otro dispositivo.

2. Vuelva a colocarse el transmisor y acerque el Cycling Computer a su pecho, cerca del logotipo Polar del transmisor. El Cycling Computer volverá a buscar una señal de la frecuencia cardíaca. Continúe normalmente con su ejercicio.

**...el Cycling Computer no mide las calorías?**
Para poder medir las calorías que quema, debe llevar puesto el transmisor durante la grabación.

**...la lectura de la frecuencia cardíaca, la velocidad o la distancia es irregular o muy elevada?**
Las señales electromagnéticas intensas pueden provocar lecturas irregulares. Permanezca alejado de posibles fuentes de perturbaciones como líneas de tendido eléctrico de alta tensión, semáforos, tranvías y trenes eléctricos, motores eléctricos, Cycling Computers, determinados equipos de ejercicio accionados por motor (como comprobadores de condición física) o teléfonos móviles. Si la lectura de la frecuencia cardíaca sigue siendo irregular después de alejarse de la fuente de la perturbación, reduzca la velocidad y compruebe su pulso manualmente. Si piensa que se corresponde con la lectura elevada que aparece en la pantalla, tal vez esté experimentando una arritmia cardíaca. La mayoría de los casos de arritmia no son graves, pero debe consultar con su médico. Para evitar la diafonía con otro ciclista que lleve puesto un sensor de velocidad o de cadencia, mantenga una distancia mínima de 1 metro entre su Cycling Computer y el sensor de velocidad o de cadencia del otro ciclista.

**...no aparece ninguna lectura de la frecuencia cardíaca (00)?**
- Compruebe que los electrodos del transmisor están humedecidos y que los lleva puestos de la manera correcta.
- Asegúrese de que el transmisor está limpio.
- Compruebe que no se encuentra cerca de líneas de tendido eléctrico de alta tensión, televisores, teléfonos móviles u otras fuentes de interferencia electromagnética. Asegúrese de que no está cerca (a menos de 1 m) de otros usuarios de monitores de frecuencia cardíaca cuando comience la grabación del ejercicio.
- Si ha sufrido una arritmia cardíaca o cualquier otra crisis cardíaca pueden producirse lecturas irregulares o alterarse la forma de onda del EGC. Si es así, consulte a su médico.

**...no aparece ninguna lectura de velocidad o de cadencia durante la sesión de ciclismo?**
- Compruebe que las posiciones y distancias de los sensores respecto del imán y el Cycling Computer son correctas.
- Compruebe que ha definido los ajustes de pedaleo correctos en el Cycling Computer. Para obtener más información, consulte la página 45.
- Si la lectura 00 aparece intermitentemente, puede deberse a una interferencia electromagnética temporal en su entorno actual.
- Si la lectura 00 aparece constantemente, tal vez haya superado las 4500 (sensor de velocidad) / 3500 (sensor de cadencia) horas de marcha y la batería esté agotada.





# 10. ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

**Cycling Computer**

| | |
|---|---|
| Material: | exterior de polímero termoplástico |
| Precisión del reloj: | superior a ±0,5 segundos al día a una temperatura de 25 °C. |
| Precisión de la frecuencia cardíaca: | ±1% o 1 ppm, lo que mayor sea; se aplica a situaciones estables. La frecuencia cardíaca aparece como un número de pulsaciones por minuto (ppm) o como un % de la frecuencia cardíaca máxima. |
| Intervalo de medición de la frecuencia cardíaca: | 15-240 |
| Tiempo máximo registrado en el archivo: | 99 h 59 min 59 s |
| Valores límite de la información grabada en el archivo de ejercicio: | 7 archivos de ejercicio |
| Valores límite de velocidad: | 0-127 km/h, 0-75 mph |
| Valores límite de cadencia: | 25-199 rpm |
| Temperatura de funcionamiento: | de -10 a +50 °C |
| Duración de la batería: | una media de 2 años en condiciones normales de uso (1 hora al día, 7 días a la semana) |
| Tipo de batería: | CR 2032 |
| Anillo de cierre de la batería: | OR 23,6 x 1,0 (caucho de silicona) |

**Transmisor**

| | |
|---|---|
| Tipo de batería: | CR 2025 |
| Junta tórica: | 20,0 x 1,0 Material FPM |
| Duración de la batería: | Un promedio de 2 años ( 1 h/día,7 días/semana ) |
| Temperatura de funcionamiento: | -10 °C a +50 °C/ 14 °F a 122 °F |
| Material de conector: | Poliamida |
| Material de la banda elástica: | Poliuretano, poliéster, poliamida, nylon y elastano. |

**Sensores de velocidad y de cadencia**

| | |
|---|---|
| Duración de la batería del sensor de velocidad: | una media de 4500 horas de uso normal (1 hora al día, 7 días a la semana) |
| Duración de la batería del sensor de cadencia: | una media de 3500 horas de uso normal (1 hora al día, 7 días a la semana) |
| Precisión: | ±1 % |
| Material: | exterior de polímero termoplástico |
| Temperatura de funcionamiento: | de -10 a +50 °C |

**REQUISITOS DEL SISTEMA**
**Polar WebLink** utilizando la transmisión de datos SonicLink™
- PC
- Windows® 98/98SE/ME/2000/XP
- Tarjeta de sonido
- Micrófono

**Herramienta Polar UpLink**
- PC
- Windows® 98/98SE/ME/2000/XP
- Tarjeta de sonido
- Altavoces o auriculares dinámicos

La resistencia al agua de los productos Polar se somete a prueba de acuerdo con la normativa internacional ISO 2281. Los productos están divididos en tres categorías diferentes según su resistencia al agua. Compruebe la parte posterior de la carcasa de su producto Polar para conocer la categoría de resistencia al agua y compárela en la siguiente tabla. Tenga en cuenta que estas definiciones no tienen por qué ser correctas con productos de otros fabricantes.

| Marcado en la parte posterior de la carcasa | Salpicaduras de agua, sudor, gotas de lluvia, etc | Ducha, baño y natación | Práctica del snorkel (sin equipo de oxígeno) | Buceo (con equipo de oxígeno) | Características de resistencia al agua |
|---|---|---|---|---|---|
| Water resistant | X | | | | Salpicaduras, gotas de lluvia, etc |
| Water resistant 50m | X | X | | | Mínimo para ducha, baño o natación* |
| Water resistant 100m | X | X | X | | Para uso frecuente en el agua pero nunca como instrumento para el buceo |

*) Estas características también se aplican al transmisor WearLink que tengan la marca de resistente al agua para 30m.





## 11. GARANTÍA INTERNACIONAL LIMITADA DE POLAR

- Esta garantía no afecta a los derechos del consumidor establecidos por las leyes en vigor en su país o región, ni tampoco afecta a los derechos del consumidor con respecto al distribuidor derivados del contrato de compraventa.
- Esta garantía internacional limitada ha sido emitida por Polar Electro Inc. para los consumidores que hayan adquirido este producto en EE.UU. y Canadá. Esta garantía internacional limitada ha sido emitida por Polar Electro Oy para los consumidores que han adquirido este producto Polar en otros países.
- Esta garantía de Polar Electro Inc./Polar Electro Oy cubre al comprador/consumidor original de este producto de cualquier fallo o defecto de material y mano de obra durante dos (2) años a partir de la fecha de compra.
- **Conserve el recibo o la factura original como prueba de su compra.**
- La garantía no cubre la pila, el desgaste normal del producto, los daños debidos al mal uso, abuso, accidentes o negligencias, incumplimiento de las precauciones, mantenimiento inadecuado o uso comercial del producto, ni tampoco la rotura o el deterioro de carcasas/pantallas, la banda elástica y las prendas Polar.
- La garantía no cubre daños, pérdidas o gastos directos, indirectos o fortuitos, consecuentes o especiales, causados por o relacionados con este producto.
- Los artículos comprados de segunda mano no estarán cubiertos por esta garantía de dos (2) años, a menos que la legislación de su país estipule lo contrario.
- Durante el período de garantía, el producto se reparará o cambiará en cualquier punto de servicio técnico autorizado por Polar, independientemente del país de compra.

La aplicación de esta garantía estará limitada a los países en los que se comercialice el producto a través de distribuidores oficiales Polar.

CE 0537 Esta marca CE indica que el producto cumple con la Directiva 93/42/CEE.

Este símbolo de un contenedor de basura tachado indica que los productos Polar son aparatos electrónicos que están en el ámbito de la Directiva 2002/96/EC del Parlamento Europeo sobre desechos electrónicos. De esta manera estos aparatos deben de ser reciclados por separado en los países de la Comunidad Europea. Polar anima a seguir estas directrices en aquellos países fuera de la Comunidad Europea.

Esta marca indica que el producto está protegido contra descargas eléctricas.

## 12. EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD DE POLAR

- El material contenido en este manual tiene carácter meramente informativo. Los productos aquí descritos están sujetos a cambios sin previo aviso, debido a la política de continuo desarrollo del fabricante.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy no ofrece compromisos ni garantías con respecto a este manual o los productos aquí descritos.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy no asume responsabilidad alguna por los daños, pérdidas, costes o gastos directos, indirectos, fortuitos, consecuentes o especiales originados por, o relacionados con la utilización de este material o de los productos que aquí se describen.

Este producto está protegido por una o varias de las siguientes patentes:
FI68734, DE3439238, GB2149514, HK812/1989, US4625733, FI88223, DE4215549, FR92.06120, GB2257523, HK113/1996, SG9591671-4, US5491474, FI88972, FR92.09150, GB2258587, HK306/1996, SG9592117-7, US5486818, FI96380, US5611346, EP665947, DE69414362, FI4150, DE20008882.3, US6477397, FR0006504, FI4069, DE29910633, GB2339833, US6272365, FI107776, US6327486, FI110915, US6537227, US6277080, FI111514, GB2326240, US6361502, US6418394, US6229454, EP836165, FI100924, WO96/20640, US6104947, US5719825, US5848027, EP1055158, US6714812, FI88972, FR92.09150, GB2258587, HK306/1996, SG9592117-7, US5486818.
Otras patentes en curso.

Polar Electro Oy es una compañía con certificación ISO 9001:2000. Copyright © 2005–2010 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlandia.
Reservados todos los derechos. Queda prohibida la reproducción de este manual en forma alguna o por cualquier medio sin la autorización previa y por escrito de Polar Electro Oy. Las denominaciones y logotipos marcados con un símbolo ™ en este manual del usuario o en el embalaje de este producto son marcas comerciales de la empresa Polar Electro Oy, excepto Sound Blaster, que es una marca comercial de Creative Technology, Ltd. Las denominaciones y logotipos marcados con el símbolo ® en este manual del usuario o en el embalaje de este producto son marcas comerciales registradas de la empresa Polar Electro Oy, exceptuando Windows que es una marca comercial registrada de Microsoft Corporation.

Fabricado por:
Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300
www.polar.fi

POLAR®
*LISTEN TO YOUR BODY*



206

## 13. ÍNDICE

Modo de 24 h/12 h ..... 9
Automatic Lap (vuelta automática) ..... 23
AutoStart (inicio automático) ..... 18
Luz de fondo ..... 24
Sustitución de la batería ..... 58-59
Ajustes de bicicleta ..... 45
Sensor de cadencia ..... 7, 15
Ajustes de fecha ..... 49-50
File (archivo) ..... 27
Halt (detener) ..... 24
Frecuencia cardíaca ..... 18-19
Límites de la frecuencia cardíaca ..... 40
$FC_{sit}$ ..... 53
LapTime full (tiempo de vueltas lleno) ..... 23
Indicación de batería baja ..... 58
Grabación de un ejercicio ..... 18
Puesta a cero del Cycling Computer ..... 62
Ajustes ..... 37
Sonidos ..... 23
Sensor de velocidad ..... 7, 13
Inicio de la medición de la frecuencia cardíaca ..... 18
Cronómetro ..... 20
Alarma de zona objetivo ..... 23
Cronómetros ..... 39
Valores totales ..... 32
Transmisor ..... 17
Ajuste de la unidad ..... 54
Herramienta UpLink ..... 55
Ajustes de usuario ..... 51
Herramienta WebLink ..... 56

Manufactured by

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.fi

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY